

Cuadritos de Muffins de Harina Integral

Meal Components: Grains

Breads, A-11A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Harina de trigo integral, fortificada, mezcla de harinas	10 1/2 oz	2 1/2 tza	1 lb 5 oz	1 cuarto gl1 tza	<ol style="list-style-type: none">1. Combine las harinas, leche en polvo, polvo de hornear, azúcar y sal en un tazón. Mézclelo por 5 minutos a velocidad baja. Agréguele las pasas (opcional).2. En un tazón aparte, combine los huevos y el agua. Lentamente agregue los ingredientes secos mientras lo mezcla a velocidad baja. Mézclelo solamente hasta que los ingredientes estén
Harina de trigo integral	3 1/2 oz	3/4 tza 1 Cda	7 oz	1 1/2 tza 2 Cda	
Leche en polvo instantánea sin grasa		1/4 tza 2 Cda		3/4 tza	
Polvo de hornear		2 Cda		1/4 tza	
Azúcar	3 1/2 oz	1/2 tza	7 oz	1 tza	
Sal		1 cda		2 cda	
+ Pasas esponjadas (opcional)	4 oz	1/2 tza 2 Cda	8 oz	1 1/4 tza	
Huevos enteros congelados (descongelados)	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	

O	O	O
Huevos grandes frescos	2 huevos	3 huevos
Agua	1 1/4 tza 2 Cda	2 3/4 tza
Aceite vegetal	1/4 tza 2 Cda	3/4 tza

3. Raspe los lados del tazón. Lentamente agregue el aceite mientras lo mezcle por 40 segundos a velocidad lenta. **NO LO MEZCLE DEMASIADO.** La masa estará grumosa.

4. Vierta en cada bandeja (9" x 13" x 2"), que ha sido cubierta con aceite antiadherente en aerosol, 2 lb 3 ½ oz (1 cuarto 1 taza) de la masa. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.

5. Hornee hasta que esté levemente dorado: En horno convencional: 425°F por 25 minutos. En horno de convección: 350°F por 15 minutos.

6. Corte cada bandeja en porciones de 5 x 5 (25 porciones). 1 porción es una pieza.

Notas

+ Para esponjar las pasas, cúbralas con agua caliente del grifo. Déjelas en remojo de 2 a 5 minutos. Escúrralas antes de usarlas. **NO**

LAS REMOJE MAS DE LO NECESARIO.

Para las bandejas de muffins:

1 cuarto gl 1 taza de la masa hará 25 muffins. Distribuya la masa con una cuchara No. 20 (3 1/3 Cdas), en cada taza de la bandeja de muffins, las cuales han sido previamente cubiertas con aceite antiadherente en aerosol o forradas con papel. No las llene más de 2/3 del total.

Hornee:

En horno convencional: 400° F de 18 a 20 minutos

En horno de convección: 350° F de 12 a 15 minutos

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Serving	Yield	Volume
1 porción provee el equivalente a una rebanada de pan	25 Porciones: 2 lb 3 ½ oz (masa)	25 Porciones: 1 cuarto gl 1 taza (masa) 1 bandeja
	50 Porciones: 4 lb 7 oz (masa)	50 Porciones: 2 cuartos gl 2 tazas (masa) 2 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	109	Grasa saturada	0.56 g	Hierro	0.87 mg
Proteínas	2.42 g	Colesterol	10 mg	Calcio	98 mg
Carbohydrate	16.76 g	Vitamina A	39 IU	Sodio	96 mg
Grasa total	3.7 g	Vitamina C	0.1 mg	Fibra dietetica	0.8 g